

Aller à la pêche pour la vérité : les produits de la mer sont-ils sans danger?

Le 12 janvier 2001, l'United State's Food and Drug Administration (FDA) émettait un avertissement aux femmes enceintes, aux femmes en âge de procréer et qui peuvent devenir enceintes et aux mères qui allaitent de s'abstenir de consommer de l'espadon, du requin, du thazard et du tile.

« Un instant ! » direz-vous, qu'en est-il des nutritionnistes qui depuis des décennies ont proclamé les vertus de la consommation du poisson? Ces mêmes nutritionnistes qui nous ont dit que le poisson pouvait allonger nos jours, diminuer nos risques de maladies, nous aider à perdre du poids et prévenir l'obésité? »

Essentiellement, ni le FDA ni les nutritionnistes ne vous racontent une « une histoire de pêche » : les deux ont raison. Pour jeter de la lumière sur cette confusion, Dr. Lajoie a préparé un aperçu sur ce que les patients doivent savoir au sujet de la consommation du poisson. Dr Lajoie encourage les patients à lire ces renseignements et à les partager avec leurs amis et amies et leur famille.

Les faits sur le poisson : l'ABC du FDA et de l'EPA

Selon le FDA, les poissons dont on parle, l'espadon, le requin, le thazard et le tile, contiennent des niveaux dangereux d'une forme de mercure extrêmement nocive appelée le méthylmercure. Ce métal lourd attaque le système nerveux des foetus, entraînant des dommages au cerveau et des difficultés d'apprentissage. L'exposition des foetus en développement au méthylmercure est aussi liée aux crises comme l'épilepsie ou autres, à l'encéphalopathie infantile, à la cécité, et à la surdité.

Le FDA pressent les femmes à risques d'éviter de consommer les gros poissons prédateurs qui peuvent contenir de grandes quantités de méthylmercure au profit des petits poissons de mer ou des poissons de pisciculture.

L'agence a émis récemment un rapport indiquant que les femmes enceintes et les femmes qui allaitent peuvent consommer sans danger 12 onces de poisson cuit par semaine.

Également en janvier, l'United State's Environmental Protection Agency (EPA) a fait la mise en garde suivante - à cause du risque de contamination par le méthylmercure, - que les femmes enceintes, les femmes qui considèrent devenir enceintes et les jeunes enfants « limitent la consommation de poisson (poissons d'eaux douces capturés par la famille ou les amis) à une portion par semaine pour les adultes (six onces de poisson cuit, huit onces de poisson non cuit) et une portion par semaine (deux onces de poisson cuit ou trois onces de poisson non cuit) pour les jeunes enfants.»

Selon l'EPA, ces normes sont des règles générales. Les poissons de certaines autres eaux sont tellement contaminés qu'ils devraient être rarement consommés ou pas du tout.

Le lien mère-enfant

Le régime alimentaire prénatal de la mère peut avoir des effets avantageux aussi bien que destructeurs sur l'enfant à naître. Une étude menée auprès de 237 d'enfants de six et sept ans de Nouvelle-Zélande s'est intéressée au régime alimentaire des futures mamans qui comprenait une bonne quantité de poisson contaminé. Le résultat? Tous les enfants ont obtenu de faibles résultats dans les tests de la fonction cognitive (Risk Anal 1998; 18:701-13). Une étude semblable a évalué 1 000 enfants de sept ans des Îles Féroé. Les baleines

globocéphales, qui contiennent de grandes quantités de méthylmercure, constituaient une grande partie du régime alimentaire des futures mamans. En conséquence, les enfants souffraient de diminution de la mémoire, de trouble de l'attention et de trouble du langage (Sci Total Environ 1996; 186:141-8).

Est-ce que les femmes qui ne sont pas enceintes - et les hommes - devraient surveiller leur consommation de poisson?

Bien que l'avertissement du gouvernement (américain) s'applique seulement aux catégories de personnes à risque élevé, (i.e. foetus et nouveau-nés), plusieurs experts avisent que le poisson contaminé peut affecter les personnes de tous âges.

Examinons une étude menée sur 1 833 pêcheurs en Finlande. Les sujets avec le taux le plus élevé de mercure relevé dans les cheveux et ceux qui consommaient le plus de poisson avaient deux à quatre fois plus de risques de souffrir d'une attaque cardiaque ou de décéder de maladies cardiovasculaires en comparaison aux sujets qui avaient été moins exposés au mercure. D'autre part, les hommes avec des taux plus bas de mercure relevé dans les cheveux qui avaient consommé du poisson avaient un moins grand risque de maladies du coeur en comparaison avec les personnes qui ne consommaient pas de poisson (Circulation 2000; 102:2677- 2679). D'autres chercheurs spéculent que l'intoxication au mercure est à blâmer pour certains cas de fatigue chronique, de fibromyalgie, de trouble de l'attention et de cancer (bien que d'autres recherches soient nécessaires avant de pouvoir établir un lien ferme).

Les causes de la contamination au mercure chez les poissons Le mercure est naturel dans l'environnement. Toutefois, dans la majorité des cas de contamination, la pollution est à blâmer. Les études gouvernementales (américaines) démontrent que les installations à combustible fossile - particulièrement les installations qui brûlent du charbon- génèrent les niveaux les plus élevés d'émissions de mercure. Le mercure

dans sa forme naturelle, relativement sans danger, entre dans l'air et retombe dans les océans, les lacs et les ruisseaux. Dans d'autres cas, le mercure dans les sols pollués est entraîné dans les cours d'eau. Une fois dans l'eau, le mercure interagit avec la vie aquatique microscopique et subit des réactions biologiques qui le transforment en une forme mortelle, le méthylmercure.

Devriez-vous tout simplement cesser de consommer du poisson? Absolument pas. Le meilleur choix est de ne pas rejeter le poisson mais plutôt de bien choisir le poisson (référez-vous à la section : « Conseils pour bien choisir le poisson. » De nombreuses recherches indiquent que consommer du poisson au moins deux fois par semaine peut éloigner plusieurs préoccupations de santé tels que le cancer, les maladies du cœur, les accidents cérébrovasculaires, les maladies rénales, la démence et l'arthrite.

Les bienfaits du poisson pour la santé peuvent se résumer à deux facteurs principaux :

- 1) le poisson est une source de protéines plus faible en matières grasses et plus faible en calories que la viande
- 2) le poisson est un aliment riche en acides gras oméga-3 dont on a la preuve qu'ils peuvent interrompre le processus de maladies et refréner l'inflammation.

C'est dans le saumon que l'on retrouve la source la plus concentrée d'acides gras oméga-3, c'est pourquoi il a été couronné le roi nutritionnel du royaume de Neptune. On en retrouve également dans d'autres poissons tels que le thon, le maquereau et le hareng.

Pour plus de renseignements ...

Vous pouvez consulter les sites Internet suivants :
www.cfsan.fda.gov
www.epa.gov/ost/fish.

Quelques conseils de Dr. Lajoie, D.C. pour choisir du bon poisson. Lorsque vous achetez du poisson, voici ce que vous devez éviter...

- Les poissons pêchés dans les eaux polluées. Plus que tout autre facteur, la qualité de l'eau de l'habitat du poisson exerce une influence à savoir s'il contiendra ou ne contiendra pas de produits chimiques dangereux. Les eaux à proximité d'installations utilisant du combustible fossile - particulièrement les installations au charbon - sont une grande préoccupation parce qu'on a découvert que ces installations étaient les plus responsables de la pollution par le mercure. En plus des métaux lourds, d'autres polluants tels que les résidus de pesticides et autres toxines peuvent se retrouver dans les poissons vivant des eaux polluées.

- Les poissons de fond - Ceux qu'on appelle les poissons de fond représentent le plus grand risque de contamination par les métaux lourds. Les gros prédateurs vivent plus longtemps que les autres espèces et peuvent accumuler plus de métaux lourds. De plus, leur nourriture consiste en de plus petits poissons qui leur apportent un apport continu de méthylmercure. Les poissons de fond comprennent le thon, le poisson-chat (celui qui n'est pas un poisson de pisciculture), le requin, l'espardon, le thazard, le tile et le baudroie.

- Le poisson cru. Bien que le sushi et autres poissons crus sont généralement sans danger et sains, il n'en reste pas moins qu'ils représentent une plus grande préoccupation de santé que le poisson cuit. Le poisson cru peut être contaminé par plusieurs virus et bactéries tels que la salmonelle, la bactérie E.coli et le Staphylococcus. Les crustacés crus sont une autre préoccupation parce que les huîtres et les palourdes nature peuvent transmettre le virus de l'hépatite C.

- Le poisson non frais. Plus il s'écoule de temps entre la capture et la consommation du poisson, plus grands sont ses risques d'être contaminé par des bactéries qui peuvent provoquer une intoxication alimentaire. Lorsque vous achetez du poisson, demandez toujours quand le poisson a été capturé et livré au magasin. Recherchez du poisson qui a été livré chez le poissonnier dans un délai de un ou deux jours. Demandez toujours au poissonnier de tenir le poisson devant vous afin que vous puissiez le sentir avant de l'acheter. Le poisson dégage une odeur légèrement salée, sans être trop forte. Si l'odeur est assez forte et qu'elle vous fait tourner la tête, exigez un poisson plus frais.

Apprenez davantage sur la nutrition

À notre clinique chiropratique, nous nous efforçons d'éliminer la confusion qui peut exister sur les sujets traitant de la santé incluant les préoccupations sur la nutrition. C'est pourquoi nous incluons l'éducation nutritionnelle dans notre approche révolutionnaire orientée vers le bien-être. Chaque mois, nous émettons un bulletin de Santé Optimale comme celui-ci ayant pour objet la nutrition. Pour en découvrir encore plus sur la chiropratique, prenez rendez-vous pour une évaluation chiropratique dès aujourd'hui

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545